C II
18/2

R. (J H)

42769/P

42769/P 65568

LE VRAI TRÉSOR DE L'HOMME,

OU

MOYENS ASSURÉS DE CONSERVER SA SANTÉ

Extraits de Plutarque, de Michel-Montagne et d'autres grands Auteurs.

A PARIS,

Chez BELIN, rue Jacques; et au Palais-Égalité, chez PETIT et DESENNE.

AN VIII.

WELLCOME
LIBRARY
INSTITUTE

AVERTISSEMENT

Qu'il est nécessaire de lire.

AMIS LECTEURS,

A l'intitulé de ce livret, n'allez pas le prendre pour un de ces imprimés d'Empyriques dont on vous assaille aux deux bouts du Pont-Neuf.

Je ne suis ni Chirurgien, ni Médecin, ni Pharmacien, encore moins Charlatan; je suis Sculpteur. L'amour de ma conservation, ce sentiment inné chez tous les hommes, m'en a fait de bonne heure rechercher tous les moyens, et mon goût pour les ouvrages des anciens Philosophes m'ayant fait rencontrer dans leur lecture, de ces préceptes fondamentaux trouvés dans la méditation, et avérés par l'expérience, j'en compilai, et

ajustai à mon usage, ce petit Traité d'Hygiène, dont j'ai fait jusqu'à présent ma règle et mon profit.

J'ai bientôt 58 *ans, et je ne me souviens pas d'avoir été malade de ma vie, si ce n'est chez ma nourrice, et, je crois, pour mes grosses dents.*

Quelques-uns de mes amis, étonnés de la stabilité de ma santé, me demandèrent, en riant, ma recette. Je leur montrai mon manuscrit; ils le goûtèrent, plusieurs le copièrent, et d'autres plus paresseux d'écrire, m'engagèrent à le faire imprimer, comme propre à ramener beaucoup d'esprits volages sur le soin de leur intérêt le plus cher, j'ai donc cru devoir céder au motif de cette sollicitation.

Ce Recueil d'excellentes maximes m'a déjà essentiellement servi, il a paru obliger beaucoup de mes amis, s'il peut encore être utile à quelqu'autres de mes concitoyens, je

l'estimerai avoir assez mérité du Public, et je dirai de mon livret, si je vous le vois accueillir, amis lecteurs: En vérité, il a plus de bonheur qu'il n'est gros.

Salut, J. H. R.

Digitized by the Internet Archive
in 2018 with funding from
Wellcome Library

https://archive.org/details/b30350530

LE
VRAI TRÉSOR
DE L'HOMME,
OU
MOYENS ASSURÉS
DE CONSERVER SA SANTÉ,

EXTRAITS DE PLUTARQUE, DE MICHEL-MONTAGNE ET AUTRES AUTEURS.

DANS l'enfance on ignore la santé, dans la jeunesse on la brave, sur la fin de ses jours on l'implore; c'est dans l'âge mûr qu'on peut l'apprécier, et que notre raison nous intéresse à la cultiver. C'est le bien le plus précieux, celui sans lequel on n'en peut goûter parfaitement aucun

autre; c'est enfin ce que le bon Montagne appelle « la chose par excellence, et la » seule qui mérite qu'on employe à sa » poursuite, non-seulement le temps, la » peine, les biens, mais encore les soins » de la vie entière. Sans elle, *ajoute-t-il*, » la volupté, la sagesse, la science et la » vertu, se ternissent et s'évanouissent ». Mais la plupart des hommes n'en jouissent que comme d'un don du hasard, et sans se soucier d'aucunes notions de ce qui peut tendre à la conserver. Il est étonnant que la science la plus importante, celle qui tient de plus près à notre être, soit le plus généralement négligée. On s'instruit ardemment pour la conduite de ses affaires, et on reste indifférent sur les connaissances propres à la conservation de sa santé. On évite avec soin tout ce qui peut susciter des procès, et on ne prend pas garde à ce qui peut amener des maladies. Est-on indisposé, on a des gens qu'on paye pour venir nous réparer, comme le maçon répare notre maison; et ces mercénaires, auxquels on s'abandonne aveuglement, nous tuent ou

nous sauvent, selon leur plus ou moins de lumières, ou d'attachement à notre personne. De toutes les maladies humaines, il en est peu qui viennent de la nature, dans les sujets bien constitués ; tout le reste vient de nous : or le meilleur moyen de se soustraire aux médecins, pour ces dernières, c'est de les éluder par un régime senti et salutaire ; voilà le but de ce petit Code Physiologique.

Mais afin de pouvoir se rendre compte de la conduite à tenir pour se bien porter, il faut préalablement avoir une idée sommaire de sa conformation interne, de la manière dont s'opèrent nos principales fonctions. Il est, ce me semble, honteux d'exister, sans savoir par quel méchanisme, et de ressembler à ces personnes qui s'imaginent être creuses comme les figures en terre de leur jardin.

Un Villageois me disait d'un de ses amis mort d'un mal de jambe, par suite d'ivrognerie, que sa jambe s'était si fort emplie de vin, qu'à la fin il avait bien fallu qu'elle crevât. Sachons donc d'abord, autant qu'il nous est possible de le savoir, ce que c'est que notre corps.

ARTICLE PREMIER.

Du Corps Humain.

NOtre corps est un assemblage harmonieux des parties physiques, qu'on peut appeller l'enveloppe de l'ame : en l'ouvrant, on voit la plus surprenante et la plus admirable machine méchanique, au centre de laquelle est un alembic qui, recevant extérieurement les matières nécessaires, les dissout, les décompose, pour former une matière nutritive qui, passant par différens laboratoires dans lesquels elle est encore décomposée, forme plusieurs autres liqueurs destinées à divers usages.

Les os sont la charpente qui soutient toutes les parties de cette admirable machine : cette charpente est creuse et renferme une moële, émanation du cerveau qui, recevant par une multitude innombrable de canaux imperceptibles une liqueur nourrissante, la digère, pour ainsi

dire, et en forme une huile, laquelle entrant dans les pores des os leur tient lieu de sève. Elle est forcée d'y circuler, y étant retenue par une membrane qu'on nomme *Périoste*, qui enveloppe au dehors toute cette charpente. Cette membrane, tissu merveilleux d'une quantité de pitits canaux, reçoit par eux sa nourriture, et en fait part encore aux os qu'elle couvre.

Notre corps étant destiné à se mouvoir, à tourner dans tous les sens, à se baisser, se relever, s'étendre et se plier de tous côtés, avait besoin d'une quantité prodigieuse de charnières ; il y en a de toutes espèces. Les bras, les mains, les cuisses, les jambes, les pieds sont attachés par une multitude de leviers, de formes, longueurs et grosseurs différentes. Tous ces leviers qui sont les muscles, meuvent les os par des charnières de diverses formes, les unes comme des poulies, les autres comme des chevilles, jointes ensemble par des ligamens.

Le coffre est composé antérieurement de ving-quatre côtes formant berceau,

et postérieurement par une tige droite, portant vingt-quatre charnières : emboîtées les unes dans les autres, elles entrent, sortent, tournent l'une sur l'autre en tous sens ; et, par cette facilité, baissent, relevent, tournent et dirigent ce coffre selon ses besoins. Ce genre de charnières se nomme *vertèbres*.

Tous les intervalles de cette charpente sont remplis par une matière molle qu'on appelle *chair*, soutenue par un nombre infini de ces leviers animés, que nous venons de désigner sous les noms de muscles et tendons, chacun desquels ayant une direction et un mouvement particulier, entraîne les chairs à leurs actions. Cette chair, formant le ventre des muscles, est nourrie par une multitude innombrable de petits canaux, et traversée par-tout d'une infinité de petits vaisseaux de différentes grosseurs : les uns composés d'une simple tunique, on les nomme *veines* ; les autres d'une double tunique, on les nomme *artères* ; ils servent à conduire le sang et la lymphe, qui en est la

partie

partie séreuse et qui roule avec lui. Tous ces muscles et ces chairs se correspondent par un tissu de petits filamens appellés *fibres*, qui leur servent de cordages et les traversent en tous sens, pour les lier et les unir ensemble dans tous les mouvemens.

Toutes ces parties molles sont encore recouvertes par un tissu admirable qu'on nomme *nerfs*, qui émanant du cerveau, se partagent en une multitude de rameaux entrelacés comme un filet. Ils se communiquent en tous sens, et sont doués d'une si grande sensibilité, que le moindre ébranlement qu'éprouve une partie, est ressenti par le tout au même instant.

Enfin, le tout est enveloppé d'une membranne épaisse qu'on nomme *peau*, et qui est recouverte elle-même d'un autre tégument beaucoup plus délié qu'on appelle *épiderme*. Tous ces tissus sont percés de petits canaux creux appellés *pores*, sans cesse abreuvés par la liqueur qui lui est propre. Dans les insterstices de ces tissus sont plantés une multitude de petits oignons semblables à ceux des

fleurs, de chacun desquels sort une tige que l'on nomme *poil*. Ceux de la tête, plus humides que les autres, sont les plus longs de tous ; on les appelle *cheveux*. Ces oignons sont de véritables végétaux ; ils ont des racines creuses qui pompent l'humidité, l'apportent dans l'oignon qui la digère, et en forme une sève qui circule dans plusieurs petits tuyaux, et est portée jusqu'à l'extrêmité de la tige. Quelle délicatesse, quelle finesse doivent avoir ces tuyaux nourriciers dans un poil follet ! Que de merveilles ! . . . O ALTITUDO ! . . .

Au haut de la colonne verticale est placée la tête, qui renferme mille chef-d'œuvres : elle tourne par des ligamens musculaires, dont les uns ne lui permettent que de former un demi cercle, et les autres l'empêchent de se renverser. Cette tête est une boëte osseuse garnie au dedans d'une quantité de cloisons. Dans la partie supérieure, sous une voûte impénétrable par la dureté des os qui la forment, est placé le cerveau, substance mœlleuse, traversée de toutes parts d'une

multitude de filets et vaisseaux imperceptibles qui forment un labyrinte. C'est dans ce labyrinte que naissent les pensées et sont conservées les idées. Cette substance, envelopée de plusieurs tuniques, se prolonge dans les vertèbres de l'épine, et prend alors le nom de *moelle allongée* : se divisant ensuite en plusieurs branches qui prennent différentes formes et différens dégrés de dureté, elle compose ce tissu incompréhensible qu'on nomme *nerfs*. Le cerveau est le vrai laboratoire de l'ame ; elle y réside probablement toujours : car tout semble en émaner, s'y rapporter, et tous les nerfs, seuls organes de la sensibilité, s'y réunir.

Partons de ce principe posé, pour suivre l'ame dans ses opérations ; principe, néanmoins, très-conjectural, mais auquel nous nous arrêterons préférablement ici, d'après le systême d'Hypocrates, qui place l'ame au cerveau, comme Descartes, dans la glande pinéale ; sans rien préjuger des opinions contraires d'autres Philosophes qui la font résider : Aristote, dans toute l'habitude du corps ; Epicure

dans l'estomac ; les Stoiciens dans le cœur ; Empédoclès dans le sang , etc. , disant d'ailleurs sur le reste de cette question métaphysique , qui n'est pas de notre ressort, ce qu'en a dit sagement Cicéron : *Quà facie sit animus , aut ubi habitet ne quaerendum quidem est.* Quant à la forme et au siège de l'ame , c'est ce dont il ne faut pas seulement s'informer.

ARTICLE SECOND.

Des cinq Sens.

L'Ame étant toujours renfermée, et ayant par conséquent sans cesse besoin d'être avertie de tout ce qui se passe au-dehors, tant pour l'approvisionnement que pour la conservation de la machine qui l'enveloppe, entretient au-dehors cinq sentinelles qu'on nomme *sens*. Deux de ces surveillans, la vue et l'ouie, les plus importans pour elle, en sont placés plus près, pour la prévenir de tout ce qui arrive même au loin. Celui qu'on nomme la *vue*, est formé de deux globes mobiles, garnis en-dehors de deux peaux fortes, appellées *paupières*, qui par le moyen de plusieurs muscles, s'ouvrent et se ferment pour les reposer quand l'ame n'en a plus besoin. Le globe de l'œil est une vraie chambre noire. Une tunique épaisse qu'on nomme le *blanc* arrête les rayons de lumière; ne pouvant

pas la traverser, ils se rassemblent dans le centre. Un cercle qu'on nomme l'*Iris*, les réunit dans un trou appellé la *prunelle*, garni d'un cristal lenticulaire dit *cristallin*. Ils traversent cette lentille; et vont former l'image de l'objet sur un raiseau très - délié et très - serré qu'on nomme la *retine*. C'est là que l'ame est avertie de la forme, espèce, etc., de l'objet, pour faire usage ou non de cette connaissance. L'œil étant destiné à veiller sur tout ce qui l'environne, a besoin de se tourner à droite, à gauche, de se baisser, de se relever, de décrire un demi cercle en bas, en haut : six muscles auxquels aboutissent différens ligamens, lui facilitent des divers mouvemens. Ce n'est pas tout, toutes ces parties étant dans une action continuelle, s'échaufferaient et s'useraient même promptement par les frottemens ; la nature les a fait nager dans trois humeurs différentes qui les conserveut, les séparent et se renouvellent sans cesse. La sérosité que les frottemens en expriment, est reçue dans une glande ou éponge placée au coin de

l'œil, qu'on nomme *archantis*, qui fait écouler cette sérosité par les conduits du nez. Toutes ces substances sont aussi nourries par une multitude de petits canaux et vaisseaux imperceptibles.

Le second sens qu'on nomme *l'ouie*, est composé extérieurement de deux pavillons appellés les *oreilles*; ce sont deux antoinoirs cartilagineux qui recevant l'air ébranlé par les sens, le conduisent dans un creux placé au centre qu'on appelle la *conque*, parce que sa forme ressemble à celle de la coquille d'un limaçon. L'air est porté par ce conduit tortueux sur une membrane qu'on nomme *tambour*, sous laquelle est un très-petit nerf de la plus grande sensibilité, qui à l'aide de petits muscles, tend plus ou moins cette membranne comme la peau d'un tambour. Derrière cette membrane est une cavité qu'on nomme la *caisse*. Cette cavité renferme un air très-subtil, qui reçoit l'impression que l'air extérieurement vibré fait sur la membranne. De petits muscles imperceptibles font hausser et baisser un petit marteau renfermé dans cette

caisse, qui frappe sur un petit os qu'on nomme par cette raison l'*enclume* : enfin le son entre dans une cavité appellée *labyrinthe*, remplie de petits trous ou cellules. La première partie de cette cavité se nomme le *vestibule*, la seconde le *limaçon*, et est composée d'une lame spirale qui séparant en deux le canal qui tourne autour du noyeau de ce limaçon, forme deux rampes douces, et aboutit au nerf auditif qui probablement transmet à l'ame les sons reçus par ébranlement.

Le troisième sens qu'on nomme *tact*, ou *toucher*, est le plus étendu de tous, les nerfs recouvrant toutes les parties du corps. Dès qu'une chose semble convenir à la vue, l'ame fait mouvoir de proche en proche cette multitude de leviers qui forment les bras et les jambes, pour aller à l'objet ; les doigts s'en saisissent, le portent au nez, pour que l'odorat en juge ; et ces trois sens, de concert, en rendent compte à l'ame.

Le quatrième sens est l'*odorat*. Le nez qui en est l'organe extérieur, est composé

de

de deux conduits séparés par une cloison. Le tout est cartilagineux. Ils aboutissent à l'os qu'on nomme *cribleux*, parce qu'il est parsemé de trous. Les cavités du nez sont remplies de plusieurs lames cartilagineuses, séparées et tournées en spirales, qui aboutissent à ces trous où se trouvent des nerfs qui reçoivent vraisemblablement l'impression des odeurs.

Le cinquième sens est le *gout*. Lorsque la vue, le tact et l'odorat ont approuvé, la langue qui, par le moyen de dix muscles, est capable de tous les mouvemens possibles, s'empare de l'objet; elle en exprime le jus le plus subtil, en le pressant fortement contre le palais avec des mouvemens accélérés. Ce jus pénétrant dans une foule de petits mamelons que l'on nomme *houpes nerveuses*, y est essayé : s'il convient, la langue porte l'objet entre les dents qui le broyent et le tournent à plusieurs fois, pour qu'il soit également broyé. Les glandes salivaires pressées par cette action, fournissent une liqueur appellée *salive*, qui commence la fermentation, et forme du

tout une pâte liquide. Quand cette pâte est bien préparée, le *pharinx*, espèce de soupape qui est au fond de la bouche, s'ouvre, et la pâte est introduite dans l'*aesophage*, grand conduit qui aboutit à l'estomac.

ARTICLE TROISIEME.

De l'Estomac.

L'Estomac est une poche formée d'une membrane épaisse et attachée par de forts ligamens. L'intérieur de cette poche est garni d'une multitude de petites glandes ou éponges, qui contiennent une liqueur acide et dissolvante, comme l'eau forte, qu'on nomme *sucs gastiques*.

Lorsque les alimens tombent dans cette poche, leur poids la fait baisser et s'étendre. Cette tension serre les glandes, et en les exprimant, en fait sortir la liqueur qu'elles renferment. Ces sucs gastriques injectant les alimens déjà préparés et en fermentation, les incite et les dissout jusqu'aux plus petites parties. La fermentation augmente, et la sécrétion des différentes substances s'opère par la chaleur de cette fermentation, comme dans un alembic. Les parties subtiles se séparent et forment le chile, liqueur blanche et

épaisse, qui passe dans les veines du mésantère où elle est convertie en sang. Le poumon, substance spongieuse, reçoit l'air extérieur par le *larinx*, autre soupape placée au fond de la bouche à côté du pharinx, et par la trachée-artère, autre conduit voisin de l'æsophage; le poumon, dis-je, se dilate et se resserre sans cesse, par le moyen de soixante-cinq muscles pour l'inspiration et l'expiration de l'air. Ce flux et reflux continuel d'air, pareil à celui d'un soufflet, et qu'on appelle *systole* et *dyastole*, fait circuler les liqueurs de la tête aux pieds et des pieds à la tête, au moins soixante fois par minute.

ARTICLE QUATRIEME.

Du Sang, des Liqueurs et des Humeurs.

LE sang porté dans le cœur qui en est le réservoir, s'y épure; sa partie subtile forme les esprits vitaux qui, par les artères, sont distribués dans tout le corps. Le sang porté dans le cerveau s'y subtilise encore, et y engendre les esprits animaux qui forment la pensée et donnent le mouvement aux muscles. Ces esprits animaux s'épurant et se subtilisant de nouveau, forment l'humeur nervale, beaume précieux, qui entretient les nerfs dans le dégré de fléxibilité et d'élasticité nécessaires, et leur donne cette admirable sensibilité si essentielle à toutes les opérations de l'ame.

Enfin, par une dernière dépuration, l'humeur nervale se subtilisant encore, se convertit en esprits spermatiques, matière incompréhensible de la génération.

Toutes ces liqueurs n'étant formées que des parties subtiles des alimens, le marc qui est resté dans l'estomac est encore décomposé par la chaleur; et la fermentation en sépare une liqueur épaisse qui, passant par le foie, s'y convertit en bile; là elle se filtre dans différentes glandes ou éponges, se rassemble dans le fiel, et se disperse dans tous les intestins pour les vernisser et faciliter l'écoulement des matières qui y passent.

Le *caput mortuum* ou le dernier marc ayant été bien exprimé, tombe dans les intestins: c'est un conduit de plus de cinq aulnes de long, replié sur lui-même, et formé par une membrane vernie en dedans par la bile, sur laquelle glisse ce marc. Ces intestins ont aussi quantité de veines, de vaisseaux, de nerfs, de feuillets; ils font plusieurs contours, et sont maintenus dans la position qu'ils doivent avoir par le mésantère qui est ce qu'on appelle *la fraise dans le veau.* Les intestins se terminent par un conduit perpendiculaire appellé *rectum*, qui aboutit à un trou nommé l'*anus*, plissé comme l'ouverture d'une bourse.

Le sang et les liqueurs ont aussi des voies de décharge, qui filtrent sans cesse les parties grossières du sang, les pores de la peau; c'est ce qu'on nomme *transpiration*. On appelle transpiration naturelle, celle qui se fait insensiblement et sans cesse; et transpiration accidentelle, ou sueur, celle qui se fait par les mêmes pores, plus abondamment, après des exercices violens. Les parties acqueuses et séreuses du sang se filtrent et tombent dans une poche membraneuse qu'on nomme *vessie*, percée dans la partie inférieure d'un trou plissé, garni de muscles qui l'ouvrent et le resserrent comme l'anus. On l'appelle *sphincter*. Il jette au dehors la liqueur superflue qu'on nomme *urine*.

Pour peu qu'on réfléchisse sur cette analyse, on ne peut pas, ce me semble, s'empêcher 1°., de trembler à la vue de l'extrême petitesse et délicatesse de cette multitude de fibres et de vaisseaux. Ils sont creux, il faut que nos liqueurs y circulent : pour peu qu'elles soient trop épaisses, elles s'y engorgent, ainsi que

dans cette quantité de petites glandes qui les filtrent. Le moindre effort suffit pour les rompre : tout excès apporte des efforts; nous sommes donc très-intéressés à être sobres et modérés et tout. 2°. De veiller à nos digestions : si elles sont mauvaises, elles ne forment que des glaires qui étant épaisses et visqueuses, ne peuvent pas s'écouler par les conduits destinés au chile ; elles restent dans l'estomac, tapissent sa membrane, et bouchent par conséquent les ouvertures des glandes qui ne peuvent injecter ni inciter les alimens de leur liqueur dissolvante. N'étant pas dissoutes, elles se corrompent et infectent toute la masse des liqueurs ; celles-ci s'épaississent, forment des engorgemens, des obstructions, portent le désordre dans les esprits animaux, par conséquent dans les idées, la pensée, l'esprit, la mémoire, et causent le malaise général de l'ame et du corps.

Il est donc indispensable d'avoir sur soi-même une attention continuelle, pour se maintenir toujours dans cet équilibre, cette égalité, et ce calme

si nécessaires à notre bien - être. Nous allons rassembler ici les avis les plus sensés des anciens Auteurs qui ont le mieux écrit sur cette matière.

ARTICLE CINQUIEME.

Pratique générale pour se bien porter.

NUlle vraie volupté sans tempérance : cela est si vrai, qu'on voit toujours la peine suivre l'excès. C'est la leçon constante de la nature.

L'homme a une pente invincible pour le plaisir, c'est le chemin de son bonheur ; mais il faut que la modération lui sauve le repentir. Usez, n'abusez point : voilà la première et la plus juste de toutes les maximes.

Pour nous affermir dans le soin de notre santé, il est utile de voir quelquefois des malades, et de réfléchir sur le malheur de leur condition comparée à notre état bien portant : au lieu que nous attendons souvent que nous l'ayons perdue pour en sentir tout le prix. Chérissons donc sa possession autant que, dans ce cas, nous en désirons le retour.

ARTICLE SIXIEME.

Du Boire et du Manger.

NOs premières considérations doivent porter sur les choses que nous introduisons journellement en nous-mêmes, dont nous composons chaque jour notre chile, nos liqueurs, c'est-à-dire, nos alimens, tant liquides que solides.

Il est essentiel de se former pour le quotidien un ordinaire sain, convenable, à peu près le même, sans liqueurs, sans café, sans vins falsifiés, etc. Ce que l'on prend par hasard, n'importe pas tant à notre santé que ce qu'on prend habituellement. Je dis à peu près le même, parce qu'il y aurait nn autre inconvénient à prendre pour certains mets une habitude portée à un point qui nous les rende indispensables. Cet ordinaire peut être composé de viande, mais avec quelques plats de végétaux, qui tempèrent sa tendance à la putridité. La viande man-

gée seule ou en trop grande quantité, nourrit trop, cause des transpirations excessives, force le sang et le dispose aux maladies inflammatoires et putrides ; au lieu que les végétaux, moins élaborés, modèrent cet effet. Comme ils nourrissent moins, ils fournissent une plus grande quantité de résidu*. C'est par cette propriété qu'ils sont rafraichissans et entretiennent la liberté du ventre.

Mais dans ce modeste ordinaire, étudié par la qualité, il y a encore le danger de la quantité à éviter. L'habitude de trop manger fait trop d'humeurs, et le trop d'humeurs rend graves nos moindres indispositions.

La marque qu'on est sobre, c'est qu'en sortant de table, on n'est point ni pesant, ni baillant ; qu'on ne sent point sa digestion, et qu'on ne perd rien de sa vivacité après avoir mangé.

---

* Une personne bien portante qui mange et boit environ huit livres pesant dans un jour, n'en dissipe pas quatre par les selles et les urines. Le reste est employé à la nutrition, aux autres sécrétions, et perdu par la transpiration insensible.

Tant qu'on digère facilement, on peut manger de tout ce qui est bon sans choix, mais toujours sans excès. Dès qu'on commence à travailler de l'estomac, c'est alors qu'il faut étudier ses alimens. Un estomac, devenu délicat, doit s'abstenir, le plus qu'il peut, des viandes solides et lourdes, de fromage, d'œufs durs, et généralement de tout ce qu'il s'est assuré lui être indigeste, et leur suppléer des viandes légères, comme chairs de volailles, de poissons, ou de légumes, des fruits, etc. Le fromage, en général, n'est bon que ni trop vieux, ni trop nouveau, et pris en très-petite quantité. L'œuf, pour procurer les bons effets qui lui sont propres, ne doit être ni dur, ni glaireux, mais frais et d'une substance molle.

Le lait doit se considérer moins comme une boisson, que comme un aliment solide et nourrissant. Le lait étant un chyle tout fait, est trop nourrissant pour en faire un breuvage abondant. Comme le lait, le chyle est une émulsion, c'est-à-dire, une partie huileuse, unie à l'eau par l'intermède d'une substance saline.

Tous les deux sont la matière immédiate de la nutrition. Portés au paumon par la veine souclavière, ils sont versés dans le sang pour y subir l'assimilation au sang, ou l'hématose ; et quoique le lait ne soit pas aussi nutritif que le chyle, il est toujours imprudent de se remplir d'une grande quantité de ce fluide. Les maux qui résultent de cet excès, sont, outre le relâchement de l'estomac, l'indigestion dans les secondes voies, par la présence d'une quantité de fluide nourricier, trop grande pour être assimilé; la crudité des humeurs, par la propriété chyleuse du lait, qui les fait entrer tout de suite dans les vaisseaux lactés, sans avoir subi le travail de l'estomac et le mêlange des sucs gastiques ; en un mot, des diarrhées qui ont pour cause la tonie et les crasses glaireuses que le lait dépose sur l'estomac.

Le breuvage le plus utile est le vin ; mais il le faut tremper d'eau, ou si l'on ne veut pas se priver du plaisir de le boire pur, boire au moins après lui de l'eau pure pour le mêlanger dans l'estomac. Ce n'est qu'en coupant le vin d'eau, qu'il

peut être de tous les assaisonnemens le plus favorable à la nutrition ; trop pur et sur-tout trop fort, il assourdit la saveur des alimens ; il diminue l'appétit, en resserrant l'estomac par sa vertu tonique, et nuit à la digestion, en lui donnant un caractère de fermentation aigre, s'il est pris en trop grande quantité. L'ivresse, outre la folie où elle nous jette, qui suffirait pour la faire proscrire, est une jouissance fausse et dangereuse. *Michel Montagne*, dans son vieil et énergique langage, définit l'yvrognerie, un vice grossier et brutal, tout corporel et terrestre, qui altère l'entendement, renvere et estonne le corps.

ARTICLE SEPTIEME.

De la Digestion.

LEs plus fortes maladies sont souvent dues à une suite de mauvaises digestions. Si le vice était toujours dans les premières voies, un léger purgatif suffirait pour retablir l'ordre ; mais l'ouvrage de la digestion ne se borne pas toujours là, quelques-unes des autres coctions en supportent souvent la peine. L'eau et la sobriété sont les meilleurs préservatifs des maux dont nous menace l'intempérance.

Les médecins distinguent trois sortes de digestions : celle des premiéres voies, c'est-à-dire, de l'estomac et des intestins, dont le résultat est le chyle ; celle des secondes voies ou des vaisseaux sanguins, dont l'action convertit le chyle en nouveau sang ; et la troisième en l'assimilation ou application de la lymphe nourricière aux parties qu'elle doit réparer, ce qui constitue la nutrition proprement dite.

dite. Il est, on ne peut pas plus important, de surveiller la première indigestion, soit par le choix et la quantité des alimens, soit en se mettant dans les conditions les plus propres à bien digérer ; parce que jamais les vices de la première digestion ne se séparent de la seconde, et que toujours les vices de la seconde influent sur la troisième ; c'est-à-dire, qu'un mauvais chyle ne produira que du mauvais sang : celui-ci communiquera à toute l'économie animale ses mauvaises qualités. De là naîtront des sécrétions vicieuses. La bile, la salive, les sucs gastriques et toutes les humeurs digestives tenant un mauvais caractère du sang qui les a fournies, reviendront à leur tour frapper sur la première digestion qui suivra ; d'où résulte un cercle actif de causes et d'effets, sources fécondes de beaucoup de maladies.

ARTICLE HUITIEME.

Des Voluptés.

LEs voluptés, excitées et forcées, peuvent faire beaucoup de mal ; et celles où nous mène le besoin ne font que du bien. Il ne s'agit pas de réformer ses passions, il faut seulement les bien conduire.

Plutarque nous dit que Vénus est mal appellée dans un corps trop nouvellement rempli d'alimens et de vin, et qu'on ne l'invoque jamais plus à propos, que quand on est dans une sérénité et un équilibre parfaits.

De toutes les modérations recommandées, la plus souveraine est celle qu'on doit apporter dans l'usage du beaume séminal. La semence, la plus précieuse de toutes nos humeurs, est un écoulement de toutes les parties du corps, la portion la plus élaborée, et comme la fleur de la lymphe nourricière. Par son séjour dans les vésicules séminales, elle acquiert en-

core une perfection qu'elle doit à l'énergie des parties contenantes, et à l'orgasme qu'excitent en elles les esprits animaux, appellés par les désirs vénériens. Dans cet état, si on continue encore de la conserver, sa consistance augmente. Devenue chaude, active, impregnée de feu et de fluide vital, elle éveille le besoin du coit. Alors la nature donne elle-même le signal du plaisir; alors les embrassemens sont ardens et féconds, et l'acte amoureux si nuisible quand il est répété, est d'autant plus salutaire qu'il est commandé par la Nature.

Coïtus rarius corpus excitat, frequentior solvit.

De ces vives secousses, de ces irradiations voluptueuses, la matière séminale reçoit un nouveau dégré de force et d'activité. La semence, ainsi caractérisée, devient, si elle est encore retenue, une source de vigueur et de santé. Reportée dans le sang, sinon en substance, du-moins quant à cette partie sublime appellée *aura seminalis et spiritus volatilis hircinus*, elle lui rend avec usure les par-

ties balsamiques dont il s'était dépouillé pour la former. Les solides, stimulés par cet esprit actif, ont des oscillations plus fortes, et tous nos fluides s'enrichissent des émanations de ce parfum animal. Une santé ferme et constante, la jeunesse prolongée, le *robur vegetum* conservé plus long-temps, les maladies plus rares et plus faciles à guérir, et des plaisirs mieux goûtés, seront le prix des privations raisonnables que nous aurons su nous imposer.

La continence trop opiniâtre a aussi ses inconvéniens. Afin de tenir un juste milieu, souvenons-nous qu'il est un usage prudent des plaisirs, et qu'il ne faut jamais prévenir ni surpasser le besoin. Attendons dans le silence des passions que la nature ait parlé, et jusqu'à ce qu'elle ait fait entendre sa voix, évitons tout ce qui peut allumer des désirs factices. Ces caresses déhontées, dit *Montagne*, qu'une chaleur irritée nous suggère en ce jeu, sont non-seulement indécemment, mais très-dommageablement employées.

Refusons-nous donc constamment à

l'appel de la débauche. Ses faux charmes, a dit aussi *Sénéque*, nous embrassent et chatouillent pour nous étrangler. Si le mal de tête nous venait avant l'ivresse, nous nous garderions de boire ; mais la débauche riante marche devant, et nous cache sa suite perfide. Jeunes gens et vieillards, sachez encore ce qu'a dit *Montagne* sur le même sujet. Il pense que trop jeune se livrer aux ébats de l'amour, c'est s'avorter ; et trop vieux, c'est se détruire. Il met le trop jeune avant 20 ans, et le trop vieux après 55.

ARTICLE NEUVIEME.

Du Régime.

BOerhave réduisait toute la médecine prophylactique à ces trois préceptes : Se tenir la tête fraîche, les pieds chauds et le ventre libre. On pourrait y ajouter l'habitude d'un régime sain et raisonné, comme nous l'avons dit plus haut.

La règle que nous en avons prescrite peut se franchir quelquefois. Il est bon, disait Pythagore, de sortir de temps en temps de ses bornes ordinaires, soit à table, soit dans les exercices, pour développer toutes ses forces, et donner à l'ame et au corps un plus puissant équilibre. Nous y sommes d'ailleurs entraînés dans certaines occasions, comme dans des fêtes, des bals, des festins, des déduits amoureux, etc. . . . . Il est prudent alors de se préparer quelques jours d'avance à ces excès prévus, par un peu plus de modération dans le boire, dans le manger,

les exercices, les voluptés, etc. . . . On est plus en état de faire face à une plus grande quantité d'alimens, de fatigues ou de plaisirs. Ces cas fortuits, quand ils ne sont pas trop fréquens, ne tirent pas à conséquence dans les gens bien constitués, et leur font retrouver l'ordre accoutumé avec plus d'intérêt.

A ces grands banquets on peut manger de tout, tant qu'on se sent de l'appétit et la force de le supporter; mais on se tue en mangeant par bravade ou par honte de refuser.

En tout il faut savoir distinguer l'appétit de la gourmandise. L'un vient de l'estomac et l'autre du palais. Le besoin a une autre manière de demander que la fantaisie. C'est ce que l'instinct connait bien mieux que la raison.

S'il y a du danger à trop manger, il y en a aussi à se laisser avoir trop faim. Notre estomac, qui connait ce qu'il lui faut, souffre autant du vuide que de la réplétion. Ce serait l'abus contraire que de se prescrire sans sujet un régime sévère et périodique, et de se faire une

habitude de l'abstinence. Il faut s'établir une bonne règle de vivre, mais qui puisse s'accommoder à toutes sortes d'occurrences. Les plaisirs et le régime doivent avoir une proportion juste. Les jouissances déréglées mettent la nature en désordre : une exactitude seche et triste, ternit les esprits, et insensiblement les éteint.

ARTICLE DIXIEME.

De l'Exercice.

LE travail qui occupe l'esprit en même temps que le corps, est le plus souverain comme le plus agréable de tous les exercices.

On se trompe bien grossièrement, quand on s'imagine que, pour être heureux et se bien porter, il faut n'avoir rien à faire. La paresse engendre, outre l'ennui, des maladies, par l'état de stagnance où elle nous laisse. Il est honteux et mal sain de se laisser aller ainsi au cours du temps : c'est végéter comme un arbre, que de vivre indifféremment, sans communication d'amis, et sans émulation d'honneur ou d'affaires. Dans un état quelconque, une vie active, occupée, entremêlée de soins et d'intérêts, fait mieux à la santé, non-seulement pour ce qui regarde l'exercice du corps (car les forces qu'on laisse oisives se perdent)

mais même par rapport à l'ame, dont l'énergie est nécessaire au bien être du corps. L'exercice de l'esprit en est si bien un pour le corps, qu'après une étude appliquée de plusieurs heures de suite, on a souvent vu disparaître de petites indispositions qui n'étaient dues qu'à la langueur de l'ame. Hypocrate met la méditation au rang des exercices, quand il l'appelle une promenade de l'ame. Les portiques de Platon, les galèries de Zénon, les jardins d'Epicure et le lycée d'Aristote, sont des témoignages certains que les plus grands Philosophes de la Grèce qui exerçaient leurs professions en se promenant, trouvaient utile de prendre ces deux exercices ensemble. Celui de l'esprit trompe agréablement la fatigue du corps :

Molliter austerum studio fallente laborem.

Les passions de l'ame font au corps humain le même effet que les efforts violens ; elles agissent fortement sur lui ; c'est à leur effervescence qu'il doit cette variété de dispositions qu'il éprouve et

u'il lui est nécessaire d'éprouver conti-
uellement, pour ne pas tomber dans
indolence. La sagesse consiste donc à
iriger nos passions et non à les détruire.
La transpiration et l'éveil des facultés
ont le fruit des orages qu'elles excitent.
Cette double réaction, cette lutte de
'ame et du corps, comme une mer ora-
euse, a ses tempêtes qui en purifient les
lots. Que l'homme ne les craigne donc
as, car il faut dans la vie, pour le bien
même de la santé, essuyer quelquefois
es traverses, des contradictions; passer
e la crainte à l'espoir, du plaisir à la
ouleur; en un mot, éprouver une va-
iété d'affections qui éloigne de nous l'a-
éantissante apathie.

Le repos n'est bon qu'après la fatigue.
Quand on s'est livré à un travail appli-
uant et de longue haleine, on doit se
isser refaire par un peu de tranquillité,
t donner à son corps ce qui a pu lui
anquer de sommeil et de loisir; et non
as faire comme ces insensés qui, bien
as et épuisés par des travaux conten-
ieux, croient se délasser en se plongeant

dans des voluptés et des bombances excessives : puis affaiblis par les excès de Vénus et de la table, se remettent soudain aux grandes affaires qui les pressent. Le sage, ardemment et utilement occupé, ne se délasse qu'à des choses douces et honnêtes, et ne va pas porter le feu des débauches dans ses esprits déjà trop échauffés par l'étude.

Un des plus grands avantages du travail, est de soustraire l'homme à l'empire tyrannique des passions, en l'attachant fortement à son objet. On voit par là qu'il est essentiel d'en inspirer de bonne heure le goût aux jeunes gens, comme un préservatif contre le dérangement des mœurs, et sur-tout à ceux qui joignent une ame sensible à un tempérament bouillant.

Les gens de cabinet, privés de l'exercice du corps, et qui sentent leur poitrine faiblir, faute du mouvement que leur état leur refuse, en ont un d'un autre genre à se procurer, c'est de lire tout haut et de déclamer à haute voix. Cette action du poumon le fortifie, en aug-

mente la chaleur naturelle, y substitue le sang, nétoye les veines et les artères de toutes les humeurs superflues qui pourraient s'y épaissir. Les personnes très-faibles éviteront pourtant les cris violens qui pourraient leur rompre des vaisseaux ou irriter leurs nerfs : rien n'est plus utile à ces derniers que le mouvement imprimé à toutes les parties du corps par les secousses d'une voiture, et les frictions de moyenne force faites avec ce qu'on appelle brosses d'Angleterre. Cette opération attire le sang dans la partie frottée, met le genre nerveux en oscillation, et est propre à favoriser la nutrition de la partie externe du corps ; mais ne doit pas se faire quand on vient de manger, de boire ou de se livrer aux ébats de l'amour. Quant à leur nourriture, la qualité savoneuse des herbes potagères et des fruits, est pour les gens de Lettres, en général, un préservatif contre la mélancolie à laquelle la vie sédentaire et la difficulté des digestions les rendent si sujets.

La gaité qu'ils doivent chercher à

prendre à table dans des entretiens légers et agréables, détourne la voracité de l'appétit, et facilite autant la digestion que les disputes sur des matières graves la troublent. Il leur est bon encore de mettre quelque intervalle entre leur souper et leur coucher, de peur que les morceaux étant trop cruds, et ne faisant que commencer à bouillir, leur estomac, dans un sens horisontal, n'en puisse pas faire aisément la coction ; et cet espace doit aussi se remplir par des conversations gaies et intéressantes, plutôt que par des dissertations sérieuses et passionnées. Le cerveau ainsi exercé communique, par le moyen des nerfs, cet exercice à l'estomac, posé d'ailleurs dans le sens perpendiculaire qui lui est le plus propre ; et ce mouvement agréable de l'esprit, en donne un favorable au corps pour la digestion. Le sommeil, après dîner, à moins qu'on y soit dès long-temps accoutumé, comme dans les pays chauds, apporte un refroidissement qui relâche les forces de l'estomac ; un léger mouvement, sans agitation outrée, comme la

promenade , est infiniment meilleur.

Le riche paraît si persuadé de l'utilité de l'exercice pour la santé , qu'il a substitué au travail qui fait bien porter le pauvre, des jeux d'ostentation non moins fatigans , la danse , la paulme , la chasse, etc. Ce sont , pour le premier , des moyens de transpirer aussi salutaires , pourvu qu'il en use de même avec la modération nécessaire.

Il existe un usage assez commun après les forts exercices , et dont il est facile de démontrer ici l'erreur ; c'est quand on s'est fort échauffé au soleil , à la danse, à des jeux ou à un travail violent , de croire se redonner des forces en buvant du vin pur. Ces grandes fatigues suivies d'épuisemens , donnent à la fibre un éréthisme sec , au sang une disposition inflammatoire et une aridité due au tarissement des parties les plus séreuses : or le vin pris dans cet état ne fait qu'augmenter le mal. L'eau , par sa qualité humectante , y convient mieux , soit prise intérieurement , soit appliquée extérieurement par des demi bains. On connaît par

la bible l'usage qu'avaient les Pattiarches de laver les pieds aux voyageurs ; et les peuples méridionaux trouvent un excellent remede et même un cordial qui répare leurs forces épuisées par la chaleur, dans les boissons acqueuses et aigreletes qu'ils se font avec des oranges, des citrons, des cédrats, etc. Ici un verre de vinaigre dans une potée d'eau, légerement sucrée, ferait le même effet. La seule précaution à prendre, est de ne point boire trop frais pendant que le corps est fort échauffé.

ARTICLE ONZIEME.

Des Bains.

IL y a deux sortes de bains, et d'un effet bien différent.

Le bain froid convient aux jeunes gens bien constitués; il leur endurcit le corps et le rend moins sujet à être offensé des qualités de l'air. Dans un âge avancé, il resserre trop les pores de la peau, qui sont déjà moins ouverts. En tout temps il convient d'avoir l'estomac vuide quand on s'y présente. La meilleure manière de le prendre est d'y joindre l'exercice de la natation; les mouvemens vifs et pressés du nageur, appliquent l'eau fortement à la superficie du corps, et la force de cet exercice ouvrant les pores et raréfiant le sang, le met en état d'absorber la quantité du fluide aqueux dont il a besoin pour se rafraîchir. Ceux qui ne savent pas nager, feront bien, s'ils prennent des bains de rivière, de s'agiter et de plon-

ger de temps en temps. Les parties qui n'ont point trempé sont ordinairement le siège des rhumes et des catharres.

Les bains chauds conviennent mieux aux tempéramens faibles et aux personnes âgées. Ils fondent, dissoudent insensiblement les amas d'humeurs qui ne pouvaient pas s'exhaler, ôtent les douleurs sourdes et la lassitude des membres. Il est cependant bon d'observer qu'il faut tenir son eau dans un dégré moyen de température, les bains trop chauds ayant, entr'autres inconvéniens, celui d'affecter les nerfs trop délicats.

Quoiqu'on dise de ces deux espèces de bains, quand on se sent en sa disposition naturelle assez fort et assez robuste, il vaut mieux n'en pas prendre l'habitude, et ne faire usage du bain tiède ou d'eau courante, que pour se laver seulement par propreté, et sans y rester trop longtemps.

ARTICLE DOUZIEME.

Du Signe des Maladies.

LEs signes du dérangement de notre anté, par quelques causes morbifiques, ont le moins d'aptitudé à boire, à manger, à faire ses fonctions, ses exercices ; es insomnies ou mauvais rêves pendant e sommeil ; les mélancolies sans sujet ; es frayeurs sans raison ; les colères fréquentes et mal à propos, etc.

Les pésanteurs, les lassitudes qui viennent d'elles-mêmes, pronostiquent quelquefois des maladies qu'on détourne souvent par le repos, la diete et l'eau.

ARTICLE TREIZIEME.

Des Médicamens.

C'EST un abus sujet à bien des inconvéniens que le fréquent usage des médecines. Il ne faut jamais user des purgations, des vomitifs, sans une très-grande et indispensable nécessité. Ces expédiens surnaturels apportent de trop grandes émotions au corps ; le vomissement sur tout donne et entretient un appétit factice et dangereux, en ce que les alimens finissent par ne plus passer que d'une manière avortée et imparfaite ; que les digestions sont accompagnées de grands battemens de pouls, de douloureuses tensions, d'étouppemens des conduits et rétentions de vents, qui, au lieu d'attendre les naturelles éjections, répandent leur ravage dans tout le corps. Quant aux laxations du ventre par le moyen des drogues étrangères, elles changent la vertu naturelle des intestins et les rem-

plissent d'humeurs incompatibles avec notre tempérament, pour en chasser celles qui lui seroient plus analogues.

Ne pourrait-on pas adresser à bon droit aux personnes qui se purgent habituellement à chaque printemps, ou qui prennent de temps en temps et sans raison, de ces médecines appellées de *précaution*, cette phrase plaisante de Montagne : « Faites ordonner une purgation « à votre cervelle, elle y sera mieux em- « ployée qu'en votre estomac ? » Ce sage et profond penseur dit aussi au sujet des drogues : Le naturel qui accepterait la Rhubarbe comme familière, en corromprait l'usage ; il faut qu'elle blesse notre estomac pour le guérir, et ici manque la règle commune que les choses guérissent par leurs contraires, car le mal y guérit le mal.

La meilleure de toutes les pratiques est donc de maintenir par une sobriété et un bon ordre habituels son corps toujours bien disposé, pour qu'il puisse soutenir accidentellement une réplétion. Que si enfin on était forcé de provoquer le

vomissement pour évacuer des alimens trop cruds et qu'on sentirait ne pas pouvoir se digérer, il ne faudrait pas encore employer pour cela aucune drogue médecinale. Car comme les linges qu'on nettoye avec de la soude et de la cendre, que l'on frotte de savon, s'usent bien plus vîte que ceux qu'on ne fait que laver avec de l'eau simple, de même les vomissemens qu'on excite avec des matières corrosives, offensent bien plus l'estomac, et en usant le velouté, en gâtent nécessairement la complexion. On peut se procurer ces vomissemens avec de l'eau tiède, ou par la titillation du pharinx. Pour l'évacuation des entrailles, il ne faut que la diete et l'eau. L'eau délaye les humeurs et précipite au dehors tout ce qui est impur et nuisible, pendant que, par la diete, l'action systaltique des vaisseaux continue de battre et d'assimiler, d'où résulte une coction naturelle et sans avortement. On peut y joindre encore quelques lavemens simples ; souvent un peu de ces viandes qui relâchent, comme le veau et autres, accélère l'effet de ces simples moyens.

Platon nous dit dans un passage ainsi traduit par ce même Montagne : que de trois sortes de mouvemens qui nous appartiennent, le dernier et le pire est celui des purgations, que nul homme, s'il n'est fol, ne doit entreprendre qu'à l'extrême nécessité. On va troublant et esveillant le mal par oppositions contraires; il faut que ce soit la forme de vivre qui doucement l'allanguisse et reconduise à sa fin. Les violentes harpades de la drogue et du mal sont toujours à notre perte, puisque la querelle se démesle chez nous, et que la drogue est un secours infiable, de sa nature ennemi à notre santé, et qui n'a accès en notre estat que par le trouble.

Ces avertissemens généraux peuvent nous servir à détourner beaucoup de maladies, mais ne préservent pas de toutes. Quand Horace a dit qu'à trente ans l'homme devait être son médecin, il entendait sans doute qu'auparavant chacun devait connaître à peu près l'état habituel de son pouls, pour être averti de ses divers changemens, étudier sa complexion

pour savoir si l'on est d'un tempérament bilieux ou sanguin, sec ou chaud, distinguer les alimens qui font bien ou qui font mal ; car c'est une ignorance honteuse que de questionner un autre sur ce qui se passe en nous-mêmes ; demander à son médecin ce qui est facile à digérer ou ce qui ne l'est pas, quelle chose nous relâche ou quelle autre nous resserre, est selon moi aussi ridicule que de lui demander ce qui est amer ou ce qui est doux des morceaux que l'on mange.

Faire un sage emploi de ses facultés, être modéré en tout, voilà en quel sens chacun peut et doit être son médecin ; mais est-on sérieusement malade, la raison veut que l'on ait recours aux conseils de l'homme qui est le dépositaire de l'expérience de tous les siècles. Eh ! comment chacun serait-il alors son propre médecin ? L'entendement est-il sain quand le corps est malade ? Qui osera se flatter de conserver sa présence d'esprit dans la douleur, dans les angoisses ? Les gens de l'art même n'osent pas alors se confier à leurs propres lumières.

Tout

Tout ce que nous venons de dire concernant la santé, se réduit donc à ces trois grands principes : User d'un régime modéré, s'abstenir de remèdes, et bien conduire ses passions. Sur les deux premiers Saint-Evremont a dit : Vous ne sauriez avoir trop d'attention pour le régime, trop de précaution contre les remèdes. Le régime entretient la santé et les plaisirs. Les remèdes sont des maux présens, dans la vue assez incertaine du bien à venir; et J. J. Rousseau sur les passions : La sagesse humaine et la route du vrai bonheur consistent à règler ses desirs sur ses facultés, et à mettre en égalité parfaite sa puissance et sa volonté. (Pour pouvoir tout ce qu'on veut, il faut ne vouloir que ce qu'on peut).

F I N.

ERRATA.

Page 7, ligne 8, pitits, *lisez* petits.
— 10, l. 15, verticale, *lis.* vertébrale.
— 15, l. 9, antoinoirs, *lis.* antonoirs.
Idem, l. 10, par les sens, *lis.* par les sons.
— 19, l. 9, sucs gastiques, *lis.* sucs gastriques.
Idem, l. 16, incite, *lis.* les incise.
— 24, l. 13, inciter, *lis.* inciser.
— 28, l. 12, par, *lis.* pour la qualité.
Idem, l. 17, c'est qu'en, *lis.* quand en.
— 30, l. 2, paumon, *lis.* poumon.
Idem, l. 18, gastiques, *lis.* gastriques.
— 31, l. 15, renvere, *lis.* renverse.
— 33, l. 7, ne se séparent de, *lis.* ne se réparent dans la seconde.
— 48, l. 1, pattiarches, *lis.* patriarches.